8月 市民カレンダー 8/11～31

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
11 (水)	**人権相談** 保健福祉センター香北(10:00～15:00) **育児相談** 子育てセンターなかよし(9:30～11:30) ※要予約:申込は、子育てセンターなかよし(☎53-1008)へ	22 (日)	**【医】宇賀循環器内科・歯科**(☎53-2101)
12 (木)		23 (月)	**特定健診** プラザ八王子(8:30～10:10) **胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子(8:00～10:40)
13 (金)		24 (火)	
14 (土)		25 (水)	**もぐもぐ教室(離乳食教室)** プラザ八王子(13:30～15:00) ※要予約:申込は、市健康介護支援課(☎52-9281)へ
15 (日)	**【医】香長中央病院**(☎53-5155)	26 (木)	**3歳児健診** プラザ八王子(12:30～)
16 (月)		27 (金)	**法律相談** プラザ八王子 (13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-5800)へ
17 (火)		28 (土)	
18 (水)	**秦山公園子どもの広場休園日** **育児相談** 子育てセンターぴらふ(10:00～11:30)	29 (日)	**【医】同仁病院**(☎53-3155)
19 (木)	**人権相談** 奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00) **行政相談** 奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00) **1歳6か月児健診** プラザ八王子(12:30～)	30 (月)	
20 (金)		31 (火)	**特定健診** 保健福祉センター香北(8:30～10:10) **胃がん・大腸がん検診** 保健福祉センター香北(8:00～10:40)
21 (土)			

※高知県救急医療情報センター(☎088-825-1299)では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

納期のお知らせ　納期限＝8月31日(火)

市県民税	第2期
国民健康保険税	第2期
介護保険料	第2期
後期高齢者医療保険料	第2期
下水道事業受益者負担金	第2期

香美市立診療所　休診のお知らせ

・大栃診療所　8月27日(金)～8月31日(火)
・物部歯科診療所
　8月13日(金)・8月14日(土)

粗大ごみ持込日

場　所	日　付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	8月15日(日)	8月16日(月)	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	8月15日(日)		

問い合わせ先　環境上下水道課環境班　☎53－1063

夏から秋にかけて繁殖する害虫について

香美市では駆除業者に依頼して害虫の営巣を駆除した場合、駆除費用の一部を補助する補助金があります。

また、自宅の敷地内や管理地等においてハチの巣の駆除を行う個人の方に対し、無償で防護服の貸出を行っています。詳しくは環境班までご連絡をお願いします。

9月 市民カレンダー 9/1～10

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
1（水）		6（月）	
2（木）	**乳児健診（4か月児）** プラザ八王子（13:45～） **乳児健診（10か月児）** プラザ八王子（12:45～）	7（火）	**胃がん・大腸がん検診** 宝町集会所（8:00～10:40）
3（金）	**身体障害者相談** プラザ八王子（10:00～12:00）	8（水）	**胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子（8:00～10:40） **育児相談** 子育てセンターなかよし（9:30～11:30） ※要予約：申込は、子育てセンターなかよし（☎53-1008）へ
4（土）		9（木）	**1歳6か月児健診** プラザ八王子（12:30～）
5（日）	**【医】香北病院**（☎59-2251）	10（金）	

※高知県救急医療情報センター（☎088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

おすすめレシピ No.128

焼きナスとオクラのわさび醤油和え

一口メモ

夏野菜がたくさん出回る季節です。令和2年度の食生活に関するアンケート調査によると、20歳以上（主に子育て世代）が毎食野菜を食べている人の割合は、27.3%と少ない状況です。食卓に野菜のおかずをもう1品プラスしてみましょう。

一人分の栄養価			
エネルギー	83kcal	カルシウム	32mg
たんぱく質	1.9g	塩分	0.7g

材料（4人分）

材料	分量
ナス	中2本
オクラ	8本
サラダ油	適量
かつお節	3g
A しょうゆ	大さじ1
A 酢	大さじ1/2
A 砂糖	小さじ1
A ごま油	小さじ2/3
A わさび	小さじ1/4

作り方

① オクラは塩で揉むことで産毛を取り、鍋に湯を沸かして茹で、ザルに取って流水で冷やし、乱切りにする。

② ナスは大きさに合わせ、半月切りか輪切りにし、フライパンにサラダ油を熱し、両面に焼き色がつくまで焼く。

③ ボールにAを合わせ、①と②とかつお節を和えて器に盛る。